

# 暑い日こそしっかり食べよう! 元気が出る朝食メニュー



7～9月頃が旬の大葉。独特の爽やかな香りの元となる成分により、防腐・抗菌作用や食欲増進効果、健胃作用も期待できます。β-カロテンやビタミンB群などの栄養も豊富。今回は、大葉を使ったあっさり食べられる朝食メニューをご紹介します。

## 大葉香る卵あんかけごはん

### ▶ 材料 (4人前)

卵……………2個	シラス……………40g
塩麴……………大さじ1	ゴマ油……………お好みで
大葉……………4枚	A [ かたくり粉…大さじ1 水……………大さじ1
水……………200cc	
ごはん……………600g	

### ▶ 作り方

1. Aをまぜ合わせ、約20分置く。  
〈point〉かたくり粉はしっかり水を吸わせることで、とろみが付きやすくなります。
2. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、塩麴を加えてまぜ合わせる。
3. 大葉は千切りにする。  
〈point〉向きをそろえ軸を切り落としてから、縦半分に分けて重ね、くるくる巻くと切りやすくなります。
4. 鍋に分量の水を沸騰させる。1を回し入れてすぐにまぜ、とろみを付ける。  
〈point〉かたくり粉は沈んでいるので、1は加える直前に再度よくまぜましょう。
5. 煮立ってきたら2を回し入れ、卵あんを作る。
6. 器にご飯を盛り、卵あん・シラス・大葉を盛りつけ、お好みでゴマ油を回しかけてできあがり。



### アドバイス

大葉は洗って水気を切り、少量の水を入れた容器に軸の先が浸るよう立てて入れ、ふたからラップをして冷蔵庫で保存すると長持ちします。香りや水分が飛びやすいので、切るのは食べる直前に。卵あんは塩麴を入れることでうまみが増します。発酵食品なので腸内環境を整える腸活にも。卵とまぜることでつぶつぶ感が和らぎ、食べやすくなります。



## 大葉とトマトのナムル

### ▶ 材料 (4人前)

トマト……………2個	ゴマ油……………大さじ1	白ゴマ……………お好みで
大葉……………5枚	塩……………小さじ1/2	

### ▶ 作り方

1. トマトは2センチ角に切る。大葉は千切りにする。
2. 1をボウルに入れ、ゴマ油であえてから塩で味付けする。  
〈point〉先にゴマ油であえると、水分が出てくおいしく仕上がります。
3. お好みで白ゴマをトッピングすればできあがり。

### アドバイス

トマトの水分によって塩加減を調節してください。

### 〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家  
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

### 保坂敦子 料理教室

☎ 090-5965-7001  
(10:00～17:00、土・日曜休)  
□ <https://atsukohosaka.com/>